

W-Seminar

im Fach: **Sport**

Lehrkraft: ... Först

Leitfach: Sport

Thema/Titel: ...Sport und Training

Zielsetzung des Seminars:

Zielorientiertes und sinnvolles, körperliches Training aufgrund innerer und äußerer Reize bewirken im menschlichen Körper Anpassungsprozesse, die zu einer Verbesserung des Gesundheitszustands sowie zu einer Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Aufbauend auf dem erworbenen Basiswissen der Sportwissenschaft innerhalb des Sportadditums sollen die Seminararbeiten entstehen. Aus den genannten Themenvorschlägen können die Themen für die Seminararbeiten gewählt werden, darüber hinaus sind natürlich eigene Vorschläge gerne willkommen. Neben den standardisierten Verfahren für die Erstellung einer Seminararbeit, die im Kurs systematisch entwickelt und eingeübt werden, könnten auch weitere Methoden zur Anwendung gebracht werden (z.B. Interviews, Umfragen etc.). Da das Leitfach Sport ein praktisch orientiertes Fach ist, ist es erstrebenswert, dass jede Seminararbeit einen Praxisanteil beinhaltet und nicht ausschließlich aus einer theoretischen Abhandlung besteht.

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Planung, Durchführung und Auswertung eines Trainingslagers
2. Trainingsprogramm zur Vermeidung muskulärer Dysbalancen
3. Adaptationserscheinungen des menschlichen Körpers an sportliche Bewegung
4. Trainingsmethoden in ausgewählten Sportarten
5. Ausdauer- und Krafttraining im Kindes- und Jugendalter
6. Training der Koordinativen Fähigkeiten im Schulsport
7. Die vielseitige, gesundheitsorientierte und sportartübergreifende Ausbildung der Kinder
8. Kindgerechte Vermittlung der Sportart Leichtathletik
9. Bedeutung des Beweglichkeitstrainings am Vergleich mehrerer Sportarten
10. Basketballtraining mit Jugendlichen am Beispiel der Brose Baskets
11. Grundlagen des Mountainbiketrainings
12. Mentales Training
13. Schnelligkeitstraining

ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Eventuelle praktische oder empirische Teile der Seminararbeit, z.B. Beobachtung oder Befragung einer Sportgruppe, (ggf. auch in Zusammenarbeit mit externen Partnern) sollten sinnvollerweise spätestens in 11/2 durchgeführt werden.